



GROENE GARNALENCURRY

Met pandanrijs, romige kokosmelk en shiso cress



SYNERA BLANCO

Synera blanco bevat een klein percentage moscatel, een zeer aromatische druif die goed bij de geurige curry past.



Peen *



Spitskool *



Shiso cress *



Pandanrijs



Kokosmelk



Groene currypasta *



Garnalen *

- Totaal: 25-30 min.
- Original
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen 3 dagen
- Quick & Easy
- Glutenvrij

Thaise kinderen eten al op jonge leeftijd pittige garnalen. Wij beginnen eerder met kibbeling, andere witvis of een garnalenkroketje. Deze curry is daarom zacht en romig gemaakt. Voor extra pit zit er shiso cress van onze leverancier Koppert Cress bij, dat je naar smaak kunt toevoegen. Shiso cress is een culinaire topper. De smaak heeft iets van komijn en kun je heel goed gebruiken als decoratie.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **groene garnalencurry**.



1 VOORBEREIDEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Snijd ondertussen de **peen** in kleine blokjes en snijd de **spitskool** fijn. Knip de **shiso cress** los.



2 RIJST BEREIDEN

Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna, als het nodig is, af en laat zonder deksel uitstomen.



3 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **peen** 2 minuten op hoog vuur. Voeg de **spitskool** toe en bak nog 4 - 6 minuten. Houd je niet van knapperige groenten, bak ze dan wat langer.



4 OP SMAAK BRENGEN

Meng de **kokosmelk** met de aangegeven hoeveelheid **groene currypasta** en voeg deze toe aan de groenten. Laat afgedekt 5 minuten zachtjes koken en breng op smaak met peper en zout. Houd je van pittig eten? Verhoog dan de hoeveelheid **currypasta** of serveer de overige **currypasta** aan tafel, zodat iedereen zelf nog wat toe kan voegen.



5 GARNALEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan, bak de **garnalen** aan beide kanten 2 minuten op hoog vuur. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar de pan met het bakvocht.



6 SERVEREN

Schenk het bakvocht van de **garnalen** over de **rijst** en serveer met de curry in een diep bord. Garneer met de gebakken **garnalen** en de **shiso cress**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Spitskool (g) *	150	300	450	600	750	900
Shiso cress (tl) *	2	4	6	8	10	12
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Groene currypasta (g) 7) 19) 22) *	15	30	45	60	75	90
Garnalen (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Zonnebloemolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3619 / 865	428 / 102
Vet totaal (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	20,0	2,4
Koolhydraten (g)	84	10
Waarvan suikers (g)	13,6	1,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	0,8	0,1

ALLERGENEN

2) Schaaldieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 21 | 2017



★ TIP

Heb je wokolie in huis? Gebruik dan wokolie in plaats van zonnebloemolie voor een nog kruidigere smaak van de garnalen.